

Утверждаю

Директор школы  Н.А. Соколова/



25 от 26.08.2023.

МКОУ Гороховская средняя общеобразовательная школа

Примерное 10 – дневное меню

Для учащихся от 12 – 18 лет

Осень - Зима

На 2023 – 2024 учебный год

1 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0
54-9к-2020	Кашка вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	65,5	0,26	0,22	2,97	0,65	173	291	2,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	6,9	0,01	0,07	0,41	0,3	57,3	46,3	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		500	15,36	26,02	64,96	560,6	137,7	0,27	0,3	3,4	0,95	231,3	339,3	3,1
Обед														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	0,04	0,2	10	23	42	0,6
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша	300	7,05	9,15	15,15	171,33	206,7	0,048	0,0624	0,882	10,14	50,4	63,9	1,308
	морковь	18,75	0,18	0	0,93	4,62	180	0,006	0,009	0,12	0,3	3,6	7,2	0,09
	петрушка корень	0,75	0	0	0,06	0,27	0,006	0	0	0,006	0,084	0,3	0,39	0,003
	свекла	60	0,69	0,03	3,84	18,45	0,576	0,006	0,015	0,078	1,92	15,6	18	0,585
	картофель	32,64	0,45	0,09	3,57	16,8	0,432	0,084	0,012	0,345	1,92	0,03	12	0,189
	сахар-песок	3	0	0	2,73	10,89	0	0	0	0	0	2,1	0	0,09

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		520	23,56	27,02	80,96	665,6	174,85	0,16	0,46	3,21	1,54	557	448	3,2
Обед														
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	11,9	121,5	0,03	0,02	0,53	3,76	20,2	35,7	0,7
	картофель	23,9	0,3	0,1	2,6	12,3	0,3	0,02	0,01	0,25	1,41	2	9	0,1
	лук репчатый	15	0,2	0	0,9	4,4	0	0	0	0,05	0,48	3	6	0,1
	морковь	10	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	4	0,1
	свекла	15	0,2	0	1	4,6	0,1	0	0	0,02	0,48	4	4	0,2
	огурец солёный	30	0,2	0	0,4	2,4	0,7	0	0	0,04	0,48	5	5	0,1
	масло подсолнечное	8	0	7	0	63,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
54-3с-2020	Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша	300	7,11	9,36	20,4	194,07	160,8	0,096	0,078	1,7004	8,31	31,5	77,1	1,0644
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	Картофель	122,4	1,68	0,33	13,35	63,03	1,62	0,078	0,051	1,296	7,2	7,8	45,3	0,705
	Крупа рисовая	6	0,39	0,06	4,05	18,21	0	0,003	0,003	0,159	0	0,42	7,8	0,051
	Лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	Морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	Огурец солёный	22,5	0,15	0,03	0,27	1,8	0,54	0,003	0,003	0,03	0,36	3,6	3,9	0,372
	Масло подсолнечное	5	0	5,28	0	47,46	0	0	0	0	0	0	0,12	0
	Лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	Соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	бульон на говяжьём фарше	225	4,23	0,99	0,6	2,829	0	0	0	0	0	0	0	0

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	36,6	0,28	0,16	5,31	0	19	240	5,4
	крупа гречневая	92	10,9	2,7	47,8	258,8	1,1	0,28	0,15	5,3	0	16	239	5,4
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,01	0,01	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	131,8	0,02	0	0,33	2,68	9	23,6	0,5
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,0075
	лавровый лист	0,2	0	0	0	0,1	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0	0,01	0	0,05	0	1	3,7	0,1
	томатное пюре	20	0,7	0	2,1	11,3	24	0,01	0	0,18	2,08	4	12,2	0,4
	лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,50	0	0	0,02	0,16	1	2	0
	морковь	9	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	3,8	0,1
	петрушка корень	2,3	0	0	0,2	0,9	0,02	0	0	0,02	0,28	1	1,3	0
	масло сливочное	3	0	2,2	0	19,8	11,75	0	0	0	0	0	0,5	0
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон	107	1,9	0,4	0,3	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	200,3	1,7	0,04	0,1	4,85	0,4	23	138	1,8
	Крупа рисовая	9	0,59	0,08	6,06	27,3	0	0,01	0	0,24	0	0,6	12	0,08
	Молоко	12,6	0,34	0,35	0,54	6,7	1,7	0	0,02	0,08	0,07	13	9,9	0,01
	Говядина 1 категория	77,3	11,96	9,63	0	134,5	0	0,03	0,08	4,49	0	5,4	112	1,61
	Лук репчатый	11,2	0,1	0	0,7	3,3	0	0	0	0,04	0,4	2,5	5	0,1
	Масло подсолнечное	3,6	0	3,2	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Соль поваренная йодированная	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7	0	0,01

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0,05	0	50	4	0,1
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	смесь сухофруктов	26,8	0,5	0	13,4	55,6	15	0	0	0,05	0	49	4	0,1
	вода	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	1050	40,71	44,36	131,52	993,07	467,4	0,466	0,358	12,770	15,15	152,7	518,4	9,564
	Итого за день:	1570	64,27	71,38	212,48	1658,67	642,25	0,626	0,818	15,98	16,69	208,4	966,4	12,764

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ								
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг								
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe	
Завтрак															
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0	
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	41,57	0,09	0,17	1,83	0,66	144	154	0,6	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,3	0	0,01	0,09	0,04	4,5	7,2	0,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39									
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2									
	Итого за завтрак:	500	9,46	17,42	50,06	399,3	107,17	0,09	0,19	1,94	0,7	149,5	163,2	1,3	
Обед															

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	202,5	0,04	0,04	0,69	38,5	44,6	32	0,59
	капуста белокочанная	105	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	0,03	0,59	37,8	40,3	26	0,5
	морковь	12,5	0,1	0	0,7	3,4	200	0,01	0,01	0,1	0,5	2,7	5,5	0,07
	сахар-песок	5	0	0	5	20	0	0	0	0	0	0,1	0	0,01
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,25	0,01
	вода	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0,21	0,22	0,02	0
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом на бульоне из говяжьего фарша	300	10,02	6,9	24,42	199,71	145,8	0,218	0,084	2,502	7,14	32,4	120,6	2,214
	картофель	102	1,41	0,27	11,13	52,53	1,35	0,066	0,042	1,08	6	6,6	37,8	0,588
	горох	24	4,62	0,42	10,8	65,55	0,288	0,141	0,03	1,248	0	24,3	68,7	1,419
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	петрушка (корень)	3,75	0,03	0,03	0,27	1,41	144	0,003	0,003	0,003	0,42	1,5	1,92	0,018
	масло подсолнечное	6	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	бульон на говяжьем фарше	195	3,66	0,87	0,54	24,51	0	0	0	0	0	0	0	0
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	325	0,17	0,13	8,39	14,1	40	241	2,7

	куриная грудка (филе)	117,2	23,02	1,73	0,38	109,2	5,6	0,05	0,06	6,39	0,75	7,3	154	1,26
	картофель	164,9	2,1	0,4	16,9	79,6	2,1	0,1	0,06	1,64	9,1	10	57,4	0,9
	мука пшеничная в/с	1,4	0,1	0	0,9	4,2	0	0	0	0,01	0	0,2	1	0,01
	томатное пюре	8,8	0,3	0	0,9	4,9	10,5	0	0	0,08	0,91	1,5	5,3	0,15
	лук репчатый	18	0,19	0,03	1,07	5,3	0	0,01	0	0,06	0,58	3,9	7,3	0,1
	морковь	29,7	0,29	0,02	1,49	7,3	285	0,01	0,01	0,19	0,47	5,6	11,4	0,14
	петрушка	4,7	0,13	0,01	0,26	1,7	21,4	0	0	0,02	2,25	8,1	3,1	0,06
	масло подсолнечное	7,5	0	6,6	0	59,3	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	лавровый лист	0,04	0	0	0	0,1	0,07	0	0	0	0,01	0,28	0	0,1
	соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,7	0,03
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	69,96	0,01	0,03	0,48	0,3	28	25	0,6
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	курага	21,4	1	0,1	9,3	41,5	70	0,01	0,03	0,48	0,3	28	25	0,6
	вода	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	910	43,42	26,7	92,14	788,41	743,26	0,438	0,284	1,400	60,04	145	418,6	6,104
	Итого за день:	1410	52,88	44,12	142,2	1187,71	850,43	0,528	0,474	15,942	60,74	294,5	581,8	7,404

4 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe

Завтрак														
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,875	6,975	22,15	178,775	32,9	0,075	0,22	1,59	0,91	189,25	152,75	0,45
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	7,3	12,7	16,3	207,7	65	0	0,1	0,3	0,1	53,6	79,1	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		540	20,935	23,695	63,21	552,875	111,19	0,105	0,45	2,8	1,53	353,85	338,85	1,95
Обед														
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	107,25	0,0375	0,05	0,475	19,125	27,5	31,25	0,75
	лук зелёный	13,6	0,2	0	0,4	2,3	40	0	0,01	0,06	3,6	12	3	0,1
	огурец	39,5	0,3	0	0,9	4,9	3,5	0,01	0,01	0,07	3,5	8	15	0,2
	томат	54,2	0,5	0,1	1,8	10,3	63,8	0,03	0,02	0,34	12	7	12	0,4
	масло подсолнечное	5	0	5	0	45	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,25	0,01
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на	300	7,74	4,17	27,75	179,4	146,4	0,1284	0,078	2,1516	10,32	20,7	81,9	1,296

54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	0	0,01	0,1	1,16	6,9	8,5	0,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	лимон	7,5	0,1	0	0,2	1,1	0,08	0	0	0,01	1,12	2,5	1,3	0
	чай чёрный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	950	36,52	40,68	103,47	931,78	379,85	0,3269	0,313	8,4736	30,88	202,7	564,9	4,846
	Итого за день:		57,45	64,375	166,68	1484,6	491,04	0,4319	0,763	11,273	32,41	556,5	903,75	6,796
			5			55	5			6	6	75		

5 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-13-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	78	0,01	0,09	0,09	0,21	264	150	0,3
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	66,47	0,18	0,22	2,22	0,69	167	257	2,7

54-2хн-2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,96	0	0	0,05	1,2	7	7	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		520	20,16	22,92	76,56	597,6	145,43	0,19	0,31	2,36	2,1	438	414	3,1
Обед														
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,5	12,9	106,2	1,75	0,012	0,03	0,3	3,47	35	40	1,37
	свекла	62,2	0,7	0	4	19,2	0,6	0,01	0,02	0,08	1,99	16	19	0,6
	чернослив	7,7	0,2	0	3,8	16,1	0,4	0	0,01	0,1	0,09	5	5	0,2
	масло подсолнечное	3,6	0	3,2	0	28,5	0	0	0	0	0	0	0	0
54-1с-2020	Щи из св. капусты со сметаной на бульоне из говяжьего фарша	300	6,93	7,575	8,55	144,09	162,3	0,033	0,048	0,0738	16,14	55,8	46,5	0,717
	петрушка корень	0,75	0	0	0,06	0,27	0,006	0	0	0,006	0,084	0,3	0,39	0,003
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	мука пшеничная в/с	3	0,3	0,03	1,92	9,15	0	0,003	0,03	0,03	0	0,6	0,3	0,03
	томатное пюре	1,8	0,06	0	0,18	1,02	2,16	0	0	0,015	0,186	0,33	1,11	0,03
	капуста белокочанная	105	1,5	0,1	4	22,6	2,5	0,03	0,03	0,59	37,8	40,3	26	0,5
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	масло подсолнечное	6	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон на говяжьем фарше	240	200	3,75	0,55	0,55	25,15	0	0	0	0	0	0	0

54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	51,1	0,08	0,07	1,44	0,06	168	133	1
	макароны в/с	59,5	6,2	0,7	38,2	183,3	0	0,07	0,02	1,38	0	10	45	0,8
	сыр российский	20,8	4,4	5,2	0	64,2	31,2	0,01	0,05	0,05	0,06	151	45	0,2
	масло сливочное	5,1	0	3,7	0	33,4	19,9	0	0	0,01	0	1	87	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	0
	вода	130,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	1,1	0,7	14,21	66,82	0,09	0	0,01	0,27	0	5,6	28,5	1
	сахар-песок	15	0	0	13,71	54,42	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кофейный напиток	5	1,1	0,7	0,5	12,4	0,09	0	0,01	0,27	0	5,6	28,5	1
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	860	24,53	24,175	94,38	712,21	215,24	0,1255	0,1655	2,0838	19,675	264,4	248	4,092
	Итого за день:		44,69	47,095	170,94	1309,81	360,67	0,3155	0,4755	4,4438	21,775	702,4	662	7,192

6 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe

Завтрак														
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	67,3	0,23	0,19	3,15	0,68	158	231	1,6
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,5	4,1	21,9	146,8	23,7	0,02	0,07	0,7	0,5	74	85,6	0,88
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	6,9	0,01	0,07	0,41	0,3	57,3	46,3	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		550	20,46	20,52	90,96	635,4	97,9	0,26	0,33	4,26	1,48	289,3	362,9	3,28
Обед														
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	1222	0,05	0,05	0,7	6,05	22,5	37,3	1,1
	морковь	76,2	0,8	0,1	4,2	20,6	1220	0,04	0,04	0,61	3,05	16,5	33,6	0,4
	яблоко	33,9	0,1	0,1	2,9	13,3	1,5	0,01	0,01	0,09	3	4,8	3,3	0,7
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0,3	0,01
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью на бульоне из говяжьего фарша	300	10,17	6,87	21,6	188,85	181,2	0,147	0,081	2,262	5,58	45,6	24,3	1,911
	картофель	81,6	1,14	0,21	8,91	42	1,08	0,051	0,033	0,864	4,8	5,4	30,3	0,471
	фасоль	24	4,74	0,42	10,26	63,181	0	0,087	0,036	1,23	0	31,8	100,2	1,233
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	18,75	0,18	0	9,3	4,62	180	0,006	0,009	0,12	0,3	3,6	7,2	0,09

	масло подсолнечное	6	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон на говяжьем фарше	210	3,96	0,93	0,57	26,4	0	0	0	0	0	0	0	0
54- 12м- 2020	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4	183,8	0,11	0,10	9,97	3	23	292	2,5
	куриная грудка (филе)	150,7	29,6	2,2	0,5	140,4	7,2	0,07	0,07	8,22	0,96	9	198	1,6
	крупа рисовая	56,6	3,7	0,5	38,1	171,9	0	0,03	0,02	1,49	0	4	74	0,5
	томатное пюре	13,4	0,5	0	1,4	7,6	16,1	0	0	0,12	1,4	2	8	0,2
	лук репчатый	10,5	0,1	0	0,6	3,1	0	0	0	0,03	0,3	2	4	0,1
	морковь	16,7	0,16	0,01	0,84	4,1	160,5	0,01	0,01	0,11	0,27	3,2	6,4	0,08
	масло подсолнечное	8,4	0	7,4	0	66,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,24	0,65	0,03
	вода	226,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54- 1хн- 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	15	0	0	0,05	0	50	4	0,1
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,	0	0	0	0	0	0	0	0
	смесь сухофруктов	26,8	0,5	0	13,4	55,6	15	0	0	0,05	0	49	4	0,1
	вода	190	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	910	50,17	27,97	110,62	901,25	1602	0,307	0,231	12,982	14,63	141,1	357,6	5,611
	Итого за день:		70,63	48,49	201,58	1536,6	1699,9	0,567	0,561	17,242	16,11	430,4	720,5	8,891
						5								

7 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход,гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины,мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	65,3	0	0,01	0,02	0	1	2	0
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	39,1	0,06	0,19	1,97	0,77	163	167	0,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	17,25	0,04	0,17	1,1	0,68	143	130	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		500	14,26	21,22	61,86	499,3	121,65	0,1	0,37	3,09	1,45	307	299	1,6
Обед														
54-2з-2020	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	10	0,03	0,04	0,2	10	23	42	0,6
54-3с-2020	Рассольник ленинградский на бульоне из говяжьего фарша	300	7,11	9,36	20,4	194,07	160,8	0,096	0,078	1,7004	8,31	31,5	77,1	1,0644
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	Картофель	122,4	1,68	0,33	13,35	63,03	1,62	0,078	0,051	1,296	7,2	7,8	45,3	0,705
	Крупа рисовая	6	0,39	0,06	4,05	18,21	0	0,003	0,003	0,159	0	0,42	7,8	0,051
	Лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	Морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072

	Огурец солёный	22,5	0,15	0,03	0,27	1,8	0,54	0,003	0,003	0,03	0,36	3,6	3,9	0,372
	Масло подсолнечное	5	0	5,28	0	47,46	0	0	0	0	0	0	0,12	0
	Лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	Соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон на говяжьем фарша	225	4,23	0,99	0,6	2,829	0	0	0	0	0	0	0	0
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	1,2	0,58	0,12	5,2	0	103	287	5,94
	горох	100	19,3	1,8	45	273,1	1,2	0,58	0,12	5,2	0	101	286	5,9
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,16	0,43	0,02
	вода	205,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3соус-2020	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	131,8	0,02	0	0,33	2,68	9	23,6	0,5
	сахар-песок	2,5	0	0	2,275	9,075	0	0	0	0	0	1,75	0	0,0075
	лавровый лист	0,2	0	0	0	0,1	0,04	0	0	0	0	0	0	0
	Мука пшеничная в/с	5	0,5	0,1	3,2	15,3	0	0,01	0	0,05	0	1	3,7	0,1
	томатное пюре	20	0,7	0	2,1	11,3	24	0,01	0	0,18	2,08	4	12,2	0,4
	лук репчатый	4,5	4	0,1	0	0,3	1,50	0	0	0,02	0,16	1	2	0
	морковь	9	0,1	0	0,5	2,5	96	0	0	0,06	0,16	2	3,8	0,1
	петрушка корень	2,3	0	0	0,2	0,9	0,02	0	0	0,02	0,28	1	1,3	0
	масло сливочное	3	0	2,2	0	19,8	11,75	0	0	0	0	0	0,5	0
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	бульон	107	1,9	0,4	0,3	12,6	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4м-2020	Котлеты из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	38,4	0,06	0,14	7,49	1,7	17	199	3
	говядина 1 категории	116,64	18,07	14,556	0	202,87	0	0,048	0,127	6,768	0	7,992	169,56	2,4

			2			2			2					
	молоко	20,76	0,6	0,6	0,84	11,04	2,76	0	0,024	0,132	0,108	21,6	16,8	0
	сухари панировочные	9,96	1,08	0,12	6,12	29,76	0	0,012	0,012	0,348	0	2,4	10,8	0,22
	хлеб пшеничный	17,16	1,2	0,12	7,68	36,72	0	0,012	0	0,3	0	3,6	9,6	0,12
	масло сливочное	6,36	0	4,56	0	41,88	24,96	0	0	0,012	0	1,2	1,2	0
	соль поваренная йодированная	0,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0
54- Згн- 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,38	0	0,01	0,1	1,16	6,9	8,5	0,8
	сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	лимон	7,5	0,1	0	0,2	1,1	0,08	0	0	0,01	1,12	2,5	1,3	0
	чай чёрный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	195	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	1080	55,81	35,16	108,72	980,07	342,58	0,786	0,388	15,020	23,85	190,4	637,2	11,90
	Итого за день:		70,07	56,38	170,58	1479,3	464,23	0,886	0,758	18,110	25,3	497,4	936,2	13,50
						7				4				44

8 день

№ реп.	Наименование	Выход,гр	Химический состав	Наименование пищевых веществ
--------	--------------	----------	-------------------	------------------------------

	блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины,мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	78	0,01	0,09	0,09	0,21	264	150	0,3
54-9к-2020	Кашка вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	65,5	0,26	0,22	2,97	0,65	173	291	2,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		520	24,46	28,72	67,46	631	156,79	0,3	0,44	3,97	1,38	548	548	3,7
Обед														
54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	133	0,06	0,04	0,7	25	14	26	0,9
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и сметаной на бульоне из говяжьего фарша	300	7,05	9,15	15,15	171,33	206,7	0,048	0,0624	0,882	10,14	50,4	63,9	1,308
	морковь	18,75	0,18	0	0,93	4,62	180	0,006	0,009	0,12	0,3	3,6	7,2	0,09
	петрушка корень	0,75	0	0	0,06	0,27	0,006	0	0	0,006	0,084	0,3	0,39	0,003
	свекла	60	0,69	0,03	3,84	18,45	0,576	0,006	0,015	0,078	1,92	15,6	18	0,585
	картофель	32,64	0,45	0,09	3,57	16,8	0,432	0,084	0,012	0,345	1,92	0,03	12	0,189
	сахар-песок	3	0	0	2,73	10,89	0	0	0	0	0	2,1	0	0,09
	сметана	15	0,36	2,64	0,45	27,024	14,4	0,003	0,012	0,072	0,018	11,4	7,8	0,027
	томатное пюре	9	0,3	0	0,96	5,07	10,8	0,03	0,03	0,078	0,936	11,4	5,4	0,156

	капуста белокочанная	36	0,42	0,03	1,02	5,91	0,432	0,03	0,009	0,135	4,32	1,59	6,6	0,126
	Лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	масло подсолнечное	7,2	0	0	0	47,46	0	0,03	0	0	0	3,3	0,12	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	кислота лимонная	0,3	0	0	0	0,9	0,006	0	0	0	0	0,48	0,3	0,003
	Бульон на говяжьем фарше	240	4,5	0	0,66	30,18	0	0	0	0	0	0	0	0
54-4г- 2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	36,6	0,28	0,16	5,31	0	19	240	5,4
	крупа гречневая	92	10,9	2,7	47,8	258,8	1,1	0,28	0,15	5,3	0	16	239	5,4
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,01	0,01	0	1	2	0
	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54- 18м- 2020	Печень говяжья по -строгановски	90	15,0 7	15,7 5	5,96	225,56	4264,8 7	0,19	1,49	8,92	11,1 4	34,87	248	5,17
	печень говяжья	87,6	14,22	2,75	4,09	97,66	4259,25	0,19	1,49	8,9	11,14	29,82	244,34	5,15
	мука пшеничная в/с	1,46	0,14	0,01	0,93	4,5	0	0	0	0,01	0	0,22	1,12	0,02
	сметана	30,03	0,70	5,3	0,93	54,11	0	0	0	0,01	0	0,22	1,12	0
	масло сливочное	1,46	0,01	1,06	0,01	9,67	5,62	0	0	0	0	0,11	0,3	0
	масло подсолнечное	7,54	0	6,63	0	59,62	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	1,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,5	1,12	0
	вода	32,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-2хн- 2020	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,9	60,7	0,96	0	0	0,05	1,2	7	7	0,1
	крахмал картофельный	60	0	0	4,3	17,1	0	0	0	0	0	2	4	0

54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,6	50,8	0,04	0,08	0,81	28,8	36	44	0,8
	капуста белокочанная	60	0,9	0,1	2,3	12,9	1,4	0,01	0,02	0,34	21,6	23	15	0,3
	огурец	25	0,2	0	0,5	2,8	2	0,01	0,01	0,04	2	5	8	0,1
	томат	25	0,2	0	0,8	4,3	26,6	0,01	0,01	0,14	5	3	5	0,2
	масло подсолнечное	10	0	10	0	89,9	0	0	0	0	0	0	0,2	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0,25	0,01
	вода	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0,21	0	0	0
	кислота лимонная	0,2	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	0
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	300	7,74	4,17	27,75	179,4	146,4	0,1284	0,078	2,1516	10,32	20,7	81,9	1,296
	картофель	163,2	2,25	0,42	17,79	84,03	2,16	0,105	0,066	1,728	9,6	10,5	60,6	0,939
	макаронные изделия	12	1,23	0,15	7,71	36,99	0	0,015	0,03	0,279	0	2,01	9	0,168
	лук репчатый	15	0,15	0,03	0,9	4,41	0	0,003	0,003	0,048	0,48	3,3	6	0,084
	морковь	15	0,15	0	0,75	3,69	14,4	0,006	0,006	0,096	0,24	2,85	5,7	0,072
	масло подсолнечное	3	0	2,64	0	23,73	0	0	0	0	0	0	0,06	0
	лавровый лист	0,06	0	0	0,03	0,15	0,111	0	0	0	0,012	0,45	0,06	0,021
	соль поваренная йодированная	0,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,47	0,3	0,012
	Бульон куриный	210	3,96	0,93	0,57	26,4	0	0	0	0	0	0	0	0
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,6	7,2	46,6	269,4	35,5	0,04	0,03	1,83	0	8	92	0,6
	крупа рисовая	69,1	4,5	0,6	46,5	209,7	0	0,04	0,02	1,82	0	5	90	0,6
	масло сливочное	9,1	0,1	6,6	0,1	59,7	35,5	0	0,01	0,01	0	1	2	0

	соль поваренная йодированная	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0
	вода	351,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-11р- 2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,3	6,64	5,65	132,2	284,4	0,07	0,07	3,22	2,44	39,8 5	187	0,86
	минтай	88,5	11,7	0,6	0	52,3	3,7	0,05	0,05	2,24	0,12	21	127	0,4
	Сахар-песок	2,31	0	0	2,05	8,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Томатное пюре	8,1	0,3	0	0,9	4,6	7,6	0	0	0,06	0,66	1	4	0,1
	Лук репчатый	15,7	0,1	0	0,9	4,6	0	0	0	0,04	0,39	3	5	0,1
	морковь	28,1	0,3	0	1,4	6,9	210	0,01	0,01	0,14	0,35	4	8	0,1
	петрушка	4,5	0	0	0,4	1,6	0	0	0	0,03	0,39	1	2	0
	масло подсолнечное	6,8	0	0	0	53,9	0	0	0	0	0	0	0	0
	соль поваренная йодированная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
	вода	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54- 2гн- 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,5	7,2	0,7
	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0,1	0	0
	Чай черный байховый	1	0,2	0	0,1	1,4	0,3	0	0,1	0,09	0,04	4,4	7,2	0,7
	вода	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	930	29,04	28,37	109,37	815,4	454,2	0,2684	0,348	7,3916	41,07	100,2	371,1	4,096
	Итого за день:	1430	38,4	45,89	167,83	1248,6	562,03	0,3584	0,528	9,2916	42,93	252,2	534,1	4,796

10 день

№ реп.	Наименование блюда	Выход, гр	Химический состав				Наименование пищевых веществ							
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ккал	Витамины, мг							
							A	B1	B2	PP	C	Ca	P	Fe
Завтрак														
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,2	66,47	0,18	0,22	2,22	0,69	167	257	2,7
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	6	0,07	0,03	0,64	0	10,6	42,6	0,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	13,29	0,03	0,13	0,91	0,52	111	107	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	6,96	39								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
Итого за завтрак:		550	22,06	19,42	106,86	694,4	85,76	0,28	0,38	3,77	1,21	288,6	406,6	4,4
Обед														
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3	36,2	0,03	0,05	0,41	3,16	46,6	52,3	1,46
	свекла	93,8	1,1	0,1	6	28,8	0,9	0,01	0,02	0,12	3	24,4	28,1	0,9
	курага	10,7	0,5	0	4,6	20,8	35	0,01	0,02	0,24	0,16	14,1	12,7	0,3
	изюм	10,2	0,2	0	6	25,2	0,36	0,01	0,01	0,05	0	7	11,2	0,3
	масло подсолнечное	6	0	5,3	0	47,5	0	0	0	0	0	0	0,1	0
	соль поваренная	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0,22	0,01

	Сахар-песок	7	0	0	6,4	25,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	13,92	78								
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	36,2								
	Итого за обед:	910	43,95	36,75	92,45	882,44	445,54	0,306	0,453	15,7	103,82	189,5	506,5	7,604
	Итого за день:	1460	66,01	56,17	199,31	1576,84	531,3	0,586	0,833	19,47	105,03	478,1	913,10	12,004

	Итого за завтрак:	500	15,36	26,02	64,96	560,6	137,7	0,27	0,3	3,4	0,95	231,3	339,3	3,1
	Итого за обед:	1050	36,05	33,35	104,57	869,13	386	0,218	0,242 4	7,942	23,26	123,9	327,7	5,908
	Итого за 1 день:		51,41	59,37	169,53	1429,7 3	523,7	0,488	0,542 4	11,342	24,21	355,2	667	9,008
	Итого за завтрак:	520	23,56	27,02	80,96	665,6	174,85	0,16	0,46	3,21	1,54	557	448	3,2

Итого за обед:	960	38,51	34,76	119,72	736,77	624,9	0,446	0,308	6,2404	13,37	142,7	468,8	8,264
Итого за 2 день:		62,07	61,78	200,68	1402,37	799,75	0,606	0,768	9,4504	14,91	699,7	916,8	11,464
Итого за завтрак:	500	9,46	17,42	50,06	399,3	107,17	0,09	0,19	1,94	0,7	149,5	163,2	1,3
Итого за обед:	910	42,32	42,1	91,74	920,51	462,26	0,4384	0,384	13,972	57,84	137	465,6	7,704
Итого за 3 день:		51,78	59,52	141,8	1319,81	569,43	0,5284	0,574	15,912	58,54	286,5	628,8	9,004
Итого за завтрак:	540	20,935	23,695	63,21	552,875	111,19	0,105	0,45	2,8	1,53	353,85	338,85	1,95
Итого за обед:	950	36,52	40,68	103,47	931,785	379,855	0,3269	0,313	8,4736	30,886	202,725	564,9	4,846
Итого за 4 день:		57,455	64,375	166,68	1484,655	491,045	0,4319	0,763	11,2736	32,416	556,575	903,75	6,796
Итого за завтрак:	520	20,16	22,92	76,56	597,6	145,43	0,19	0,31	2,36	2,1	438	414	3,1
Итого за обед:	860	24,53	24,175	94,38	712,21	215,24	0,1255	0,1655	2,0838	19,675	264,4	248	4,092
Итого за 5 день:		44,69	47,095	170,94	1309,81	360,67	0,3155	0,4755	4,4438	21,775	702,4	662	7,192
Итого за завтрак:	550	20,46	20,52	90,96	635,4	97,9	0,26	0,33	4,26	1,48	289,3	362,9	3,28
Итого за обед:	910	50,17	27,97	110,62	901,25	1602	0,307	0,231	12,982	14,63	141,1	357,6	5,611
Итого за 6 день:		70,63	48,49	201,58	1536,65	1699,9	0,567	0,561	17,242	16,11	430,4	720,5	8,891
Итого за завтрак:	500	14,26	21,22	61,86	499,3	121,65	0,1	0,37	3,09	1,45	307	299	1,6
Итого за обед:	1080	55,81	35,16	108,72	980,07	342,58	0,786	0,388	15,0204	23,85	190,4	637,2	11,9044
Итого за 7 день:		70,07	56,38	170,58	1479,37	464,23	0,886	0,758	18,1104	25,3	497,4	936,2	13,5044
Итого за завтрак:	520	24,46	28,72	67,46	631	156,79	0,3	0,44	3,97	1,38	548	548	3,7
Итого за обед:	910	39,05	19,05	76,27	639,23	665,66	0,278	0,232	10,022	50,44	111,4	337,9	5,008

								4					
Итого за 8 день:		63,51	47,77	143,73	1270,23	822,45	0,578	0,6724	13,992	51,82	659,4	885,9	8,708
<i>Итого за завтрак:</i>	500	9,36	17,52	58,46	433,2	107,83	0,09	0,18	1,9	1,86	152	163	0,7
<i>Итого за обед:</i>	930	29,04	28,37	109,37	815,4	454,2	0,2684	0,348	7,3916	41,07	100,2	371,1	4,096
Итого за 9 день:		38,4	45,89	167,83	1248,6	562,03	0,3584	0,528	9,2916	42,93	252,2	534,1	4,796
<i>Итого за завтрак:</i>	550	22,06	19,42	106,86	694,4	85,76	0,28	0,38	3,77	1,21	288,6	406,6	4,4
<i>Итого за обед:</i>	980	47,75	42,45	122,95	1071,14	480,54	0,436	0,393	15,78	93,62	196,5	577,5	8,204
Итого за 10 день:		69,81	61,87	229,81	1765,54	566,3	0,716	0,773	19,55	94,83	485,1	984,1	12,604
Итого:		549,825	552,54	1763,16	14246,705								
Среднее:		54,98	55,25	176,31	1424,67								